



NEOREV
NOS GUIDES
SOMMEIL
LES RISQUES PROVOQUES PAR LE MANQUE DE SOMMEIL

TABLE DES MATIERES

1	Au volant	3
2	Au travail	3
3	Quelques conseils qui pourraient améliorer votre sommeil !	4
4	Les aides au sommeil de Neorev	4

LES RISQUES PROVOQUES PAR LE MANQUE DE SOMMEIL

Le sommeil joue un rôle clé sur votre santé et votre équilibre mental. Cet article va vous informer sur certains risques liés au manque de sommeil et vous donner, pour finir, quelques petits conseils pour mieux dormir. Pour fonctionner correctement et pour votre bien-être, votre organisme a besoin d'au moins 8 heures de sommeil (temps de sommeil conseillé) par nuit. Force est de constater que nous sommes très nombreux à dormir insuffisamment. Voilà qui est bien dangereux pour la santé car le manque de sommeil a des effets néfastes sur vous et ce, même après une seule nuit ! D'ailleurs, les dettes de sommeil que vous accumulez ne peuvent être rattrapées.

1 Au volant

L'impact principal d'une altération ou réduction de la quantité de sommeil nécessaire est la baisse de votre vigilance. Cette recrudescence a pour conséquence des comportements dangereux, notamment au volant, au travail, etc.

Conséquence directe du manque de sommeil : les accidents de la route sont estimés à plus de 100.000 accidents par an. La somnolence au volant est l'un des éléments clés de ces accidents, surtout chez les professionnels de la route.

Le manque de sommeil a tendance à altérer la concentration et donc notre jugement. Nous avons donc du mal à distinguer certaines choses ; celles qui relèvent le plus du détail. Nous devenons alors plus nerveux, plus agressif, et nous rencontrons des difficultés dans la coordination des informations visuelles et de la conduite.

Dès l'apparition des premiers signes de fatigue, à savoir, les bâillements, les picotements des yeux, la difficulté à garder la tête droite, il ne faut pas essayer de lutter contre le sommeil et faire une pause sur une aire de repos.

2 Au travail

A long terme, le manque de sommeil va provoquer chez vous, de la somnolence diurne. Elle correspond à une diminution de l'éveil et se manifeste par une "envie de dormir" au cours de la journée.

Cela sera favorisé par certaines conditions de travail et certains postes en entreprise. Ce manque de sommeil va affecter votre vigilance car votre cerveau est fatigué. Vous percevrez moins bien les choses, aurez du mal à comprendre et à traiter les informations car il y a une diminution de la mémoire. Les tâches les plus simples vous paraissent impossibles et les prises de décisions se révèlent compliquées.

Dans ce cas, le besoin de dormir pendant votre travail peut être irrésistible et on assiste parfois impuissant à des moments d'endormissement, plus ou moins longs. Ces situations ont des conséquences immédiates et bien souvent dramatiques ; en fonction de la catégorie d'activités exercées.

L'altération de vos performances (moins innovant, moins créatif, etc.), l'augmentation de votre stress, la perte de votre self-control, des risques d'erreurs graves et même des accidents sont des résultats possibles.

L'insuffisance de sommeil vous impacte sur bien d'autres plans :

- ✓ Déficit immunitaire : vos chances de ne pas attraper des maladies sont réduites
- ✓ Capacités motrices : vous perdez certains de vos réflexes.
- ✓ Augmentation d'appétit : votre corps réclamera plus pour combler le manque d'énergie dû à l'insuffisance de sommeil

Un sommeil récupérateur passera avant tout par le choix d'un ensemble literie de qualité ; matelas, sommiers, équipements de lit (surmatelas, oreillers, couette, traversins, etc.) confortables. Dormez, dans la mesure du possible, suffisamment (minimum 7 H 00 par nuit) et de façon régulière pour un sommeil réparateur et un réveil tonique.

Cela ne peut être que bénéfique pour votre équilibre, votre santé et votre organisme, qui se régénèrera de manière optimale à chaque fois. Le cerveau quant à lui sera au mieux de ses capacités.

3 Quelques conseils qui pourraient améliorer votre sommeil !

- ✓ Sachez accueillir le sommeil quand il se présente à vous (bâillements, tête lourde, etc.)
- ✓ Ayez un rythme de sommeil régulier.
- ✓ Evitez les excitants le soir (boissons contenant de la caféine).
- ✓ Le soir, évitez l'alcool et les repas trop copieux.
- ✓ Ne pratiquez plus de sport après 20 H 00.
- ✓ Débutez votre journée une fois réveillé, même tôt. Ne cherchez pas à vous rendormir. Le bouton « snooze » de votre réveil est donc à bannir.

4 Les aides au sommeil de Neorev

NOS AUTRES GUIDES SUR LE SOMMEIL

- :: [Comment lutter contre les troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment mieux dormir et retrouver le sommeil ?](#)
- :: [Comment remédier aux troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil la nuit ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil quand il fait chaud l'été ?](#)
- :: [Comprendre le sommeil de bébé](#)
- :: [Comprendre les problèmes de sommeil](#)
- :: [Le traitement des troubles du sommeil par hypnose](#)

[[LE GUIDE EN LIGNE](#)]